

MÊS DE AGOSTO CANTINHO DOURADO					
Semana 1	segunda-feira 04-08-25	terça-feira 05-08-25	quarta-feira 06-08-25	quinta-feira 07-08-25	sexta-feira 08-08-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo), leite puro sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com requeijão (receita abaixo), leite com chá de erva doce Maçã
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e legume/salada Alergia a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo;	Arroz, feijão, polenta cozida, coxa sobrecoxa ao molho de tomate e legume/salada Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho) Alergia a milho: batata cozida	Arroz, feijão, panqueca de carne moída, legume/salada Alérgicos a gluten/ovo: utilizar amido no preparo/não colocar ovo na receita	Arroz, feijão, batata-doce cozida, sobrecoxa ao molho, legume/salada Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz, feijão, estrogonofe de carne (engrossado com leite e amido) e purê de batata, legume/salada Intolerantes lactose: leite zero lactose/ APLV: retirar antes de colocar o creme Alergia a milho: engrossar com farinha de trigo
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Macarrão ao molho bechamel/branco (receita abaixo) e carne moída refogada Alergia a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Intolerantes lactose: leite zero lactose/ APLV: retirar antes de colocar o molho branco	Pão caseiro com nata ou requeijão e chá erva doce sem açúcar. Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero lactose Alergia a gluten:pão sem glúten	Panqueca sem recheio e com molho de carne moída acrescentar no molho tomate e cenoura batidos. Alérgicos a gluten/ovo: utilizar amido no preparo/não colocar ovo na receita	Polenta com peito de frango desfiado ao molho vermelho, salada Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho) Alergia a milho: ofertar batata cozida	Torta de salgada de estrogonofe Alergia ao glúten: utilizar farinha de arroz ou amido no preparo Intolerante a lactose/APLV: fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Laranja	Pera	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Maçã
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					
Semana 2	segunda-feira 11-08-25	terça-feira 12-08-25	quarta-feira 13-08-25	quinta-feira 14-08-25	sexta-feira 15-08-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Legume/verdura Alergia ao milho: substituir por batata cozida.	Arroz e feijão Coxa-sobrecoxa refogada Macarrão ao molho de tomate Legume/verdura Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Carne bovina em tiras acebolada Purê de batatas Legume/verdura Intolerância a lactose/APLV: purê de batatas com leite zero ou água	Arroz e feijão Sobrecoxa refogada Mandioca cozida Legume/verdura Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Macarrão com peito de frango desfiado e molho de tomate legume/verdura Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Macarrão com carne moída e cenoura ralada Alérgicos a gluten/ovo:	Pão torrado com manteiga e orégano Chá de capim limão/cidreira Alérgicos a gluten: pão sem glúten Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero lactose	Sopa de feijão, cenoura e macarrão de letrinhas Alérgicos a gluten/ovo:	Galinhada com peito de frango e cenoura assada em palitos Alergia a frango: substituir	Pão francês com ovo mexido Chá de camomila Alérgicos a gluten: pão sem glúten Alérgicos a ovo: arroz com peito de frango

Jantar (Berçário I) 15h	Alergicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Macarrão ao molho de tomate com coxa sobrecoxa Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Alergicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz com ovo mexido Alérgicos a ovo: arroz com peito de frango
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Maçã	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					
Semana 3	segunda-feira 18-08-25	terça-feira 19-08-25	quarta-feira 20-08-25	quinta-feira 21-08-25	sexta-feira 22-08-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo), leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho bechamel/branco (receita abaixo) Verdura/legume Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Intolerantes a lactose: leite zero lactose/ APLV: macarrão puro	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Batata assada em rodela (com um pouco de óleo e orégano) Verdura/legume Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)	Arroz e feijão Carne bovina refogada Purê de batata doce Verdura/legume Intolerantes a lactose: leite zero lactose no purê/ APLV: somente batata amassada	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Polenta cozida Verdura/legume Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho) Alergia ao milho: substituir por batata cozida.	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho de tomate Verdura/legume Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Polenta com carne moída e legumes Alérgicos a ovo: carne moída refogada	Pão francês com nata/requeijão Chá de erva cidreira/capim limão Alérgicos a gluten: pão sem glúten/Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero	Arroz carreteiro Salada	Pão caseiro com doce sem açúcar Chá de erva doce Alérgia ao glúten: pão sem glúten Intolerantes a lactose: queijo zero lactose APLV: somente margarina zero e presunto no pão	Torta salgada de frango desfiado com requeijão caseiro e cenoura ralada Chá de camomila Alergia ao glúten: utilizar farinha de arroz ou amido no preparo Intolerante a lactose/APLV: fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão
Jantar (Berçário I) 15h		Macarrão com molho de peito de frango e legumes Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Alergia ao milho: substituir por batata cozida.		Sopa de feijão, legumes, músculo	Macarrão com carne moída Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Laranja	Maçã	Pera	Maçã	Laranja
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					
Semana 4	segunda-feira 25-08-25	terça-feira 26-08-25	quarta-feira 27-08-25	quinta-feira 28-08-25	sexta-feira 29-08-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana Alergia a banana: oferecer outra fruta.	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				

Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída Polenta cozida Verdura/legume <i>Alergia ao milho: substituir por batata cozida.</i>	Arroz e feijão Sobrecoxa e macarrão ao molho de tomate Verdura/legume <i>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</i> <i>Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)</i>	Arroz e feijão Carne bovina em cubos refogada Mandioca cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Sobrecoxa assada e maionese de batatas (receita abaixo) Verdura/legume <i>Alérgicos a ovo/intolerantes ou alérgicos ao leite: batata cozida sem o molho</i> <i>Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)</i>	Arroz e feijão Macarrão ao molho de tomate com frango desfiado Verdura/legume <i>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</i> <i>Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)</i>
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana <i>Alergia a banana: oferecer outra fruta.</i>	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Macarrão com carne moída <i>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</i>	Pão torrado com manteiga e orégano e chá de maçã com cravo <i>Alérgicos a gluten: pão sem glúten</i> <i>Intolerantes a lactose/APLV: margarina zero lactose</i>	Polenta com carne moída <i>Alergia ao milho: substituir por batata cozida.</i>	Arroz, feijão e omelete (com tomate e cebola) <i>Alérgicos a ovo: substituir por outra proteína (carne ou frango)</i>	Pão com carne moída <i>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</i>
Jantar (Berçário I) 15h		Macarrão com molho de peito de frango <i>Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo</i> <i>Alergia a frango: substituir por carne de boi (moída ou patinho)</i>			
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Maçã	Pera	Laranja	Banana <i>Alergia a banana: oferecer outra fruta.</i>	Laranja
Alergia a soja: os alimentos que utilizam óleo no preparo devem ser cozinhados em um panela a parte para a criança alérgica. *Alergia ao arroz: limitar o consumo, oferecer no máximo uma colher de sopa por refeição.					

*O cardápio poderá ser alterado conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia do Setor de Nutrição da SEMEC;

**Os alimentos considerados alergênicos ou não tolerados serão substituídos mediante laudos; Não engrossar o feijão com farinha devido alérgicos ao glúten.

***As bebidas NÃO PODEM ser adoçadas com açúcar, somente com frutas.

****O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)

Média do cálculo do cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Calcio, Ferro, Vit A e C
Cardápio Berçário I	708,26	119 g	29 g	13 g	223 mg, 3,6 mg, 202 mg, 25 mg
Cardápio Berçário II, Maternal I e II e Infantil IV	849,21	140 g	33 g	17 g	223 mg, 4,5 mg, 191 mg, 32 mg

Receita de macarrão ao molho bechamel (branco):

Ingredientes:	Modo de preparo:				
1 litro de leite gelado 3 colheres de sopa de manteiga 3 colheres de sopa de farinha de trigo 1/2 colher de chá de sal	Numa panela média, leve a manteiga para derreter em fogo médio. Junte a farinha e mexa bem com uma espátula por 2 minutos — essa mistura vai engrossar o molho.	Adicione todo o leite gelado de uma só vez, misturando bem para dissolver a farinha e evitar que o molho fique com gruminhos.	Assim que ferver, abaixe o fogo e tempere com o sal a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando com a espátula, até formar um molho mais espesso.	Utilize a seguir ou transfira para um pote e deixe amornar antes de tampar e levar à geladeira (o molho pode ser armazenado por até 3 dias).	

Receita de maionese sem ovo

Receita da geleia sem açúcar da Deidi

Ingredientes:	Modo de preparo:	Ingredientes:	Modo de preparo:	Como esterilizar:
1 copo de leite bem gelado 1 batata cozida e descascada 1/2 cenoura 1 pitada de sal Óleo para dar ponto	No liquidificador, adicione o leite bem gelado, a batata cozida fria em pedaços, 1/2 cenoura cozida descascada e o sal. Bata bem e adicione o óleo aos poucos até obter uma textura cremosa.	1ª opção: 3 kg de maçã cozida 3 kg de banana 1 litro de suco de uva Cravo e canela a gosto 2ª opção: 3 kg de maçã cozida 3 mamões grandes 3 beterrabas cozidas Cravo e canela a gosto	Cozinhar a maçã picada sem casca e depois escorrer. Bater todos os ingredientes, levar a panela e ferver bem até reduzir (diminuir o volume). Deixar esfriar e colocar em um pote de vidro esterilizado na geladeira.	Lavar bem o pote de vidro e ferver em uma panela grande por 15 minutos. Após, pegar os vidros com um pegador e colocar em um pano bem limpo virado para baixo até secar. Após completamente seco, guarde-o com a tampa fechada.

Receita de requeijão caseiro

Ingredientes	Modo de preparo:
1 litro de leite 3 colheres de sopa de vinagre 1 pitada de sal 1 colher de manteiga	Esquente o leite até amornar e adicione o vinagre. Quando talhar, coe e bata no liquidificador com manteiga e o sal.